

花むすび

Hanamusubi

2018 August

8



特集 |

農作業中の熱中症対策について
夏秋まき野菜のご紹介

暮らしのメモ | 酢で夏バテ対策!

多くの人と出会い、気持ちが通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

- 2 農と共に
小林 剛 さん
- 4 特集
農作業中の熱中症対策について
- 6 園芸にチャレンジ
夏秋まき野菜のご紹介
今月の資材情報
- 8 営農情報
【緊急】りんご黒星病DMI剤
耐性菌発生に係る対策
信州なかの農業経営塾2018
受講生募集
- 10 各地の話題
アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介
- 14 暮らしのメモ
酢で夏バテ対策!
私の食育日記 野菜で彩り豊かなお弁当作り
- 16 みんなのページ
健康百科
お年寄りの転倒予防
キッチン防災術
ニンジンの補水液
まちがいさがし/短歌・俳句
- 18 JAインフォメーション
理事会から
常勤役員のメッセージ
清水 金融常務理事

今月のよみどころ

- 農作業中の熱中症対策について P4へ
→今夏は全国的に平均気温が高く、暑熱環境下での農作業中の熱中症対策は非常に重要です。
- 営農情報 りんご黒星病DMI剤耐性菌発生に係る対策 P8へ
→本年6月に長野県中信地方で、「りんご黒星病DMI剤耐性菌」の発生が確認されました。記載内容を確認し、必要な対策を実施してください。



今年から長野県で販売が開始される「スモモ長果1」

【今月の表紙】

今月は中野市で最盛期を迎えているプラム畑にお邪魔しました。
一面に実っているのは「かんのなかで菅野中生」。甘味酸味のバランスの良いプラムです。
また、今年から長野県で販売が開始される「スモモ長果1」の姿も見ることができました。「スモモ長果1」は食味の良さはもちろん、大きく食べ応えのあるプラムです。まだ青々としてはいますが100円玉と比べてもとても大きいことがわかります。食べることができるのは初秋。今年の秋の楽しみの一つですね。



秋の収穫時期にはおいしいぶどうが実ります。

また、今後
やってみたい
ことは、普段
農業に関わる
機会の少ない
首都圏の方た
ちに、実際に
農業を体験し
てもらう企画
課題です。

○これから農業をやってみたいと
思っている方にメッセージはあ
りますか

農業もそうですが、何事もやる
気次第だと思っています。勇気を
持つて飛び込めば、周りもちゃん
とサポートしてくれます。飛び込
んでしまえば後は何とでもなっ



○こだわりはありますか
有機肥料を使用したり、手間は
かかりますが、除草剤もなるべく
使わないよう心がけることです。
消費者の方が安心して安全なも
のを食べられるようにこだわりを持っ
て栽培しています。

○現在取り組んでいること、今後
やってみたいことはありませんか
数年前にぶどうの栽培面積を増
やして、今年から収穫を見込める
ようになりました。りんごにつけ
る作業量との兼ね合いもあるので、
これからどう省力化していくかが

を作ることです。自分もそうだっ
たのですが、農業を知らない人が
体験を通すことで普段食べている
果物がどのように育ち、手間を掛
けられているのかを知ることがと
ても意義があることだと思ってい
ます。放棄地を利用して体験用の
園地を作ってみるというのも面白
いかもしれません。

○休みの過ごし
方は

小学生と中学
生の子供が3人
いるので、休みは
家族と過ごすこ
とが多いですね。
子供の野球の応
援をしにいった
り、地元に戻った
時は家族みんな
で東京観光をし
たりしています。

中野・小田中
こばやし つよし
小林 剛さん(48)



農と共に

消費者の方が安心して

安全なものを食べられるように

こだわりの持って栽培しています



厳しい暑さと一斉に鳴
きはじめて蝉の声が本格
的な夏の到来を感じさせ
る7月中旬、ぶどう棚で
袋かけ作業に励む小林剛
さんを訪ねました。小林
さんは主にご夫婦で農業
を営んでおり、「シャイン
マスカット」、「ナガノパー
プル」といったぶどうや、
「ふじ」、「秋映」、「シナノ



스위트」、「シナノゴールド」といっ
たりんご等、数多くの果樹を栽培
されていらつしやいます。

○就農はいつですか、またそのきっ
かけは

就農は2005年の時、今年で
14年目に入ります。元々生まれも
育ちも東京で、仕事も東京で行っ
ていたのですが、結婚を機に妻の実
家に入り、中野市で農業をするこ
とになりました。それまで農作業
はほとんどしたことが無かったの
で、手探り状態でのスタートでした。
○農業を始めて良かったこと、大変
だったことを教えて下さい

良いところは自分のペースで仕
事ができることです。忙しいと
きは早朝から夜まで作業をしなく
てはなりません、会社勤めをし
ていた頃と違って、ある程度は自
分のペースで仕事を進められると
いうのが良いところですね。

また大変だったことは、全く知
識がない状態で農業の世界に飛び
込んだので、ぶどうやりんごがど
うやったろうまく育つのか、一か
ら勉強していかななくてはならなかつ
たことですね。わからない部分は
農業をやっている方に聞くなど、
周りのサポートをいただきながら
学んできました。

～夏の農作業で心がけること～

①日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう

- 特に70歳以上の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので、高温時の作業は極力避けましょう。

②作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとりましょう

- のどが乾いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう。
- 足がつったり、筋肉がピクピクする症状がみられたら、0.1～0.2%程度の食塩水(1Lの水に1～2gの食塩)、スポーツ飲料、塩分補給用タブレットを摂取しましょう。
※市販品を摂取する際は、必ず成分表示をチェックし、適切な量を摂取してください。
- 休憩時は、日陰等の涼しい場所で休憩し、作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう。

③単独作業を避けましょう

- 作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声かけを行うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう。

～熱中症が疑われる場合の処置～

①暑い環境で体調不良の症状がみられたら、すぐに作業を中断しましょう

- 代表的な症状は右のとおりですが、熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性あります。



②応急処置を行いましょう

- 涼しい環境へ避難しましょう
- 服をゆるめて風通しをよくしましょう。
- 水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう。



③病院で手当を受けましょう

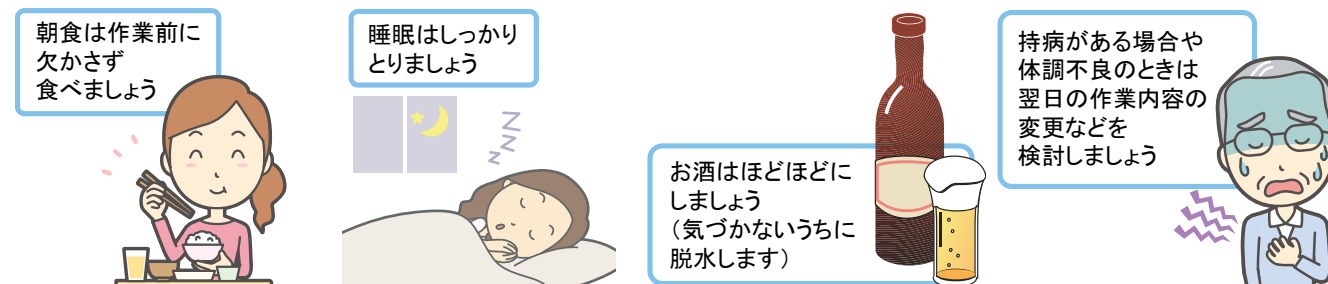
- 意識がない場合、自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても症状がよくなる場合は、すぐに病院で手当を受けるようにして下さい



～日常生活で心がけること～

暑くなってきたら、日々の体調管理に一段と気をつけるようにしましょう

- 高血圧症・糖尿病等の持病や、睡眠不足・前日の飲酒・朝食の未摂取等は熱中症の発生に影響を与えます。



引用:農林水産省HP「熱中症対策」 http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/#necchuushou

農作業中の熱中症対策について

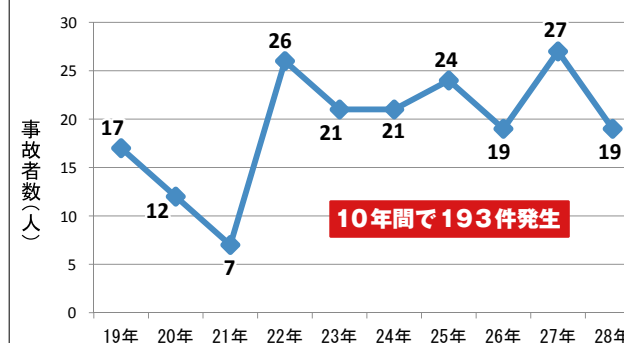
農作業中の熱中症による死亡者数は、毎年20人前後で推移し、7、8月に70～80代の方が屋外作業を行うときに集中して発生しています。また、昨年は5月の気温が高かったこともあり、ビニールハウス内での作業中に熱中症による死亡事故が発生しています。また、ニュース等でも報道されている通り、今夏は全国的に平均気温が高く、暑熱環境下での農作業中の熱中症対策は非常に重要です。

農業従事者の中には熱中症の具体的な症状が分からず、知らず知らずに熱中症にかかっている方が多くいます。特に高齢農業従事者は発汗量が多く脱水しやすいため、こまめな水分と塩分の補給や休憩を周囲の方が協力して声かけを行う等、重点的な対策が必要です。

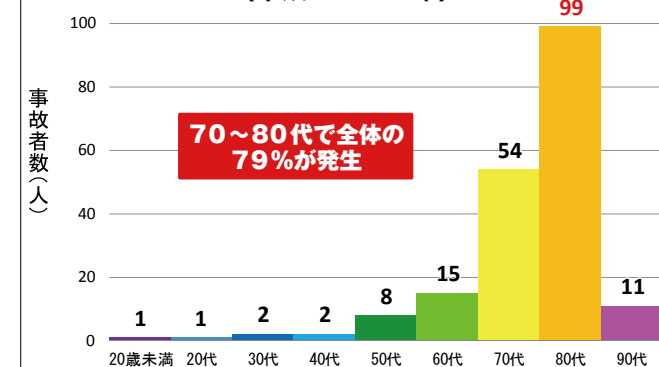


～農作業中の熱中症による死亡事故の発生状況～

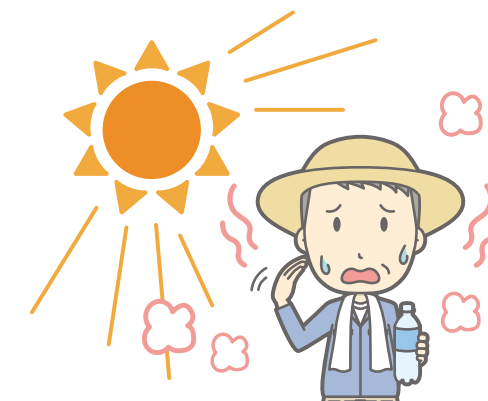
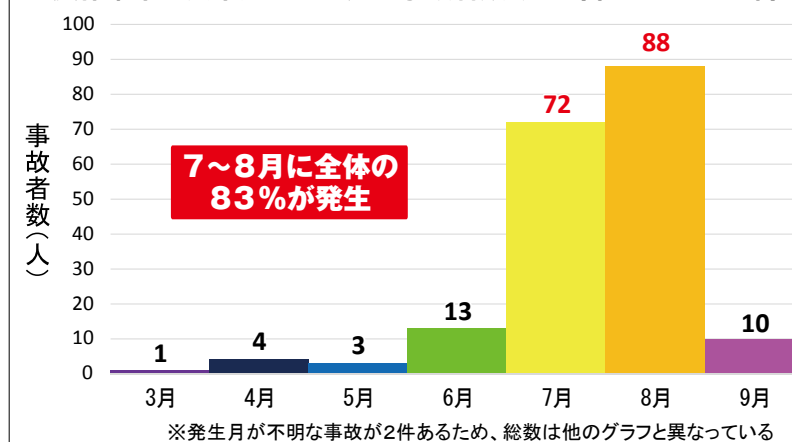
農作業中の熱中症による死亡事故者数の推移



農作業中の熱中症による死亡事故者数、年齢別(平成19～28年)



農作業中の熱中症による死亡事故者数、月別(平成19～28年)



農林水産省調べ(道府県職員が厚生労働省の「人口動態調査」に係る死亡小票を閲覧する等の方法により調査)

～農作業中の熱中症による死亡事故の事例～

●ビニールハウス内で単独作業中、熱中症で死亡(60代男性)

5月某日正午頃、ビニールハウス内で60代男性が心肺停止の状態で見つかり、その後、病院に搬送されるも死亡が確認されました。当日は晴天で、気温は29度を記録しており、マルチは行っていました。農業経験50年のベテランでしたが、亡くなられてしまった事例です。

●畑での除草作業中、熱中症で死亡(50代男性)

8月某日夕方、動力噴霧器で畑の除草作業中に熱中症により倒れ、翌朝、畑内でうつぶせに倒れた状態で亡くなられていました。十分、体力がある年代(50代)であり、日頃から農業に従事されている方(暑さに慣れている方)であっても、熱中症で亡くなられてしまうことがあります。

ハクサイ ～植付けしたら、すぐに防虫ネットで虫対策～

- 種まき時期 8月上旬～8月下旬（定植は9月上旬～9月中旬）
※遅くなると結球しなくなるため注意してください。
- 種まき 種まき時期が高温のため、管理しやすいポリポットで育苗すると失敗しにくいです。
1ポットに3～4粒まきます。
※寒冷紗をかけて気温をやわらげると健全な苗が育ちます。
- 肥料と生理障害 肥料のチッ素成分が多すぎると、ゴマ症や芯腐れ等の生理障害が出やすくなります。

●施肥量（1a 当り）

肥料名	施肥量（kg）
有機ハツラツ A	20
苦土石灰	10
ユウキオール 8 号	15



- 定植 本葉が4～5枚の時に植付け適期。遅くなると根づきにくくなるので注意しましょう。
植える際は植え穴に水を注ぎ、水が引いたら苗を植えるようにすると根づきやすくなります。
※定植後すぐに防虫ネット等でトンネルを作ると、葉っぱが虫に食べられてボロボロ…を防げます。

不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当まで問い合わせください。 TEL:0269-23-3933

JA 自己改革実践事業

「鎌 各種」について

草刈り・稲刈り・野菜などの収穫に!!



◎特別価格の期間
平成30年8月1日～平成30年9月30日

「ハイグリップ長靴 白」について

- 農作業に便利な定番の白い長靴
- 耐油性・耐滑性もあるので、きのこ栽培施設でも使用できます
- サイズ：22cm～28cm まで
0.5cm 単位
※サイズによってはお取り寄せになる場合があります



品名	特別価格	品名	特別価格
①葛城山 鋸鎌	330円	④葛城山 ねじり鎌	330円
②葛城山 小鎌	330円	ハイグリップ長靴 白	1,950円
③葛城山 うす鎌	330円		

お求めは、各事業所総務経済係または営農センター TEL:22-4312 まで

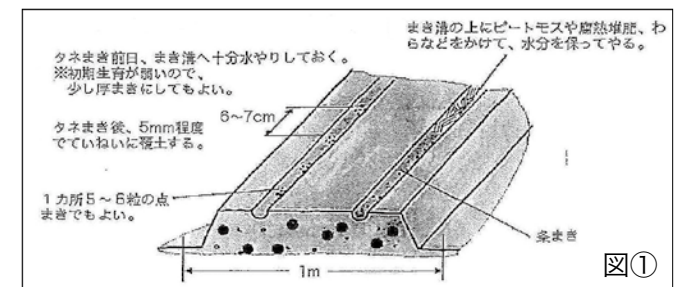


園芸にチャレンジ! [夏秋まき野菜]

今月は夏秋まき野菜をご紹介します。

ニンジン ～発芽と雑草対策～

- 種まき時期 6月下旬～8月下旬
- 種まき・覆土 「条まき」か6cm 間隔で1か所5粒の「点まき」でまきます。
覆土は5mm ほど、うっすらと覆土します。(図①)



●発芽させるためのポイント

- ①種の吸水力が弱いので、コーティングされていない種子は一晩水に浸けてからまきます。
- ②発芽するまでは湿っている状態を保つことが重要です。表面が乾燥していたらうっすらと散水しましょう。乾燥防止にワラやモミガラを敷くのも有効です。
- ③光を感じて発芽する性質があるので、覆土やワラのかけすぎないようにしましょう。

●雑草対策

少なければ、発芽後の間引き時に合わせて雑草も抜いてしまいましょう。
草取りを少しでも省きたい方は、除草剤を活用してみてください。

①種まき直後（発芽前）

ゴーゴーサン乳剤（1a 当り：水 15ℓ に 40mℓ）を全面散布

②生育期間中（ニンジン 3～5 葉期、収穫 30 日前まで）

ロロックス（1a 当り：水 15ℓ に 15g）※ロロックスは水和剤です。粒剤ではありません。

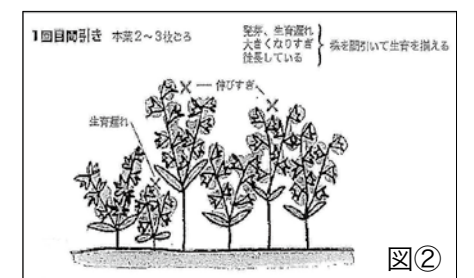
●間引き・追肥と土よせ

- ①間引き 1回目…本葉 2～3 枚ごろに混んだ所の株間を揃えるように間引きします。(図②)
2回目…本葉 5～6 枚頃に株間を 10cm ほど（目安として、握りこぶし 1つ）に間引きします。
※初期生育が遅いため、雑草に負けないよう除草はしっかりやりましょう。
- ②追肥と土よせ 追肥 1 回目は、間引き 2 回目の時（間引き後）に条間に施肥します。2 回目は 1 回目の 2 週間後に施します。追肥の時に根が露出して緑化するのを防ぐために土よせを行いましょう。

●施肥 10㎡当りの施肥量（kg）※施肥量（1a 当り）

肥料名	元肥(kg)	追肥1回目(kg)	追肥2回目(kg)
有機ハツラツ A	20		
苦土石灰	20		
ユウキオール 8 号	10	7	7

※有機ハツラツ A と苦土石灰については追肥の必要無し。



【緊急】りんご黒星病DMI剤耐性菌発生に係る対策

【県からの重要なお知らせ】

県外から導入した苗木において黒星病があきらかに多発している場合は、速やかにJ A又は農業改良普及センターに連絡してください。また、昨秋（H 29）以降に県外から導入した苗木とその周辺の木は発病の有無をしっかりと確認してください。

本年6月に長野県中信地方で、「りんご黒星病DMI剤耐性菌」の発生が確認されました。黒星病は1975年（昭和50年）に長野県で初めて確認されて以来、りんご生産に大きな影響を及ぼしてきました。現在、市内各地に黒星病の発生が見られています。今一度園地の状況を確認し、特に県外から導入した苗木を中心に注視していただくとともに、今回記載の内容を確認し、必要な対策を実施してください。今後の蔓延を防ぐために数年かけての撲滅対策が急務です。

【黒星病歴史】

- 1954年（昭和29年）北海道札幌市のりんご園で初発生
- 1975年（昭和50年）長野県で初発生
- 2016年（平成28年）青森県で黒星病DMI剤耐性菌（変異菌）確認
- 2018年（平成30年）長野県中信地域で青森県と同様の黒星病DMI剤耐性菌確認

【黒星病DMI剤耐性菌発生の経過（H30）】

- 本年を含め過去十数年、黒星病の発生がほとんどみられない中信地域において、DMI剤耐性菌の発生地から導入したりんごの苗木で黒星病が多発しているのを確認。
- 黒星病が発生している園では、DMI剤を含む慣行防除を実施しているが、防除効果が低いことを確認。
- 松本地域で発生した黒星病菌は、既報のDMI剤耐性菌と同様の遺伝子変異が認められた。
- 黒星病DMI剤耐性菌は、他にもQol剤に対する耐性も同時に獲得する。

DMI剤の 主な農薬名	アンビルフロアブル、インダーフロアブル、オンリーワンフロアブル、スコア顆粒水和剤、ブローダ水和剤（混合剤）、マネージM水和剤（混合剤）
----------------	---

Qol剤の 主な農薬名	ナリアWDG、フリントフロアブル、ストロビードライブフロアブル
----------------	---------------------------------

黒星病DMI剤耐性菌は、上表のDMI剤及びQol剤に対して耐性を有し、たとえ適期に散布しても効果は見込めない又はほとんど見込めません。

【黒星病耐性菌発生事例の詳細と対策】

昨年秋以降に県外から導入したりんごフェザー苗木を定植したほ場において、DMI剤を開花期前後に1回以上散布しているにも関わらず黒星病が多発していた。また、同一園内に定植した苗木の中で、県外から導入した苗木で特異的に発病していたことなどの疫学的調査結果から、遺伝子マーカーにより診断したところ、県外で発生しているものと同様の変異菌が認められた。なお、苗木（1本棒苗木）から穂木を採取して接ぎ木した場合も同様に、発生が懸念される。

- フェザー苗木における対策：発病の有無にかかわらず、フェザー苗全てを伐根する
- 一本棒苗木における対策：発病した枝を切除し、残った樹（部分）は秋まで10日間隔で以下に記載の薬剤散布を行い、蔓延防止をする。接ぎ穂として接ぎ木した場合は、発生の有無にかかわらず切り落とす。
- 防除薬剤名：キノンドーフロアブル、オーソサイド水和剤、オキシラン水和剤、ダイバワー水和剤、ペフラン液剤等

【重要】秋の黒星病蔓延防止対策

黒星病の感染は、真夏は一旦停滞しますが、秋に再び活発化します。中野市内には、5月末頃に感染したと見られる新梢先端2～3枚目の葉に病斑が数多く散見されます。この被害葉は次年度の『黒星病の源』になります。JAではお盆過ぎ～秋季の薬剤散布を強化し、次年度の密度抑制を図っていきます。（詳しい対策は後日配布の果樹特報等でお知らせします）尚、被害葉が多い園では夏季にできる下記の対策を徹底してください。

- ①被害葉を早めに摘み取り、園外へ持ち出し、焼却・土中埋没等の処理を行う
- ②被害落葉は拾い集めて、焼却・土中埋没・攪拌等の処理を行う
- ③9～10月上旬までの薬剤散布を強化する⇒予防効果主体のオーソサイド水和剤80、アリエティC水和剤、ストライド顆粒水和剤、ペフラン液剤等を概ね10日間隔で散布を進める。
- ④徒長枝除去等を行い、薬液の通りやすい環境を整備する⇒秋季の薬剤散布量を通常より多めに設定する
- ⑤被害果はできるだけ除去する⇒直接的には次年度の伝染源になりませんが、着果量に余裕があればできるだけ除去する



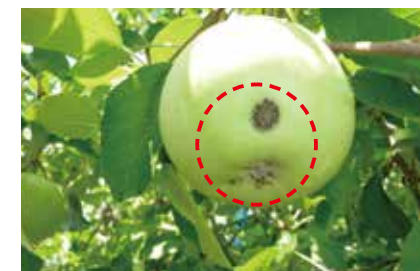
被害葉①（7/19 撮影）

新梢枝先端に発生した薄茶色の小斑点病斑。この斑点が果実感染や次年度の感染の源になる。今秋に再び感染が活発化する。被害葉は早めに摘み取り、園地外に持ち出し、焼却又は埋没処分を行う。



被害葉②（7/18 撮影）

4～5月の早い時期に感染すると大きな斑点が多数発生する。（茶褐色）程度がひどい被害葉は早期に黄変落葉する。落葉した被害葉は次年度の伝染の源になる。早めに広い集め、焼却又は埋没処分するか、園地内で攪拌処理を行う。



果実被害（7/19 撮影）

主にがくあ部（尻部）に感染し、黒色のカサブタ状の被害となる。大きな被害部は果実肥大に伴い、裂傷する。被害部が腐敗することなく、次年度の直接的な伝染源となることもないが、商品性を著しく落とす。

JA中野市園芸課 Tel:23-3933

信州
なかの

農業経営塾 2018

受講生
募集!!

募集期間

平成30年7月4日（水）～8月20日（月）

日程

平成 30 年 平成 31 年
8月23日（木）～2月21日（木）

※講座は全7回（視察を含む）を予定

■開講目的：農業を取り巻く環境は刻々と変化し厳しさを増していますが、この変化をチャンスと捉え、「信州なかの版農業」の更なる発展とビジネス感覚に優れた「農業経営者」の育成を目的とします。

■受講対象：おおむね45歳未満の農業経営者、青年・女性農業者、農業後継者

■受講定員：20名

■受講料：10,000円（1回分の交流会費を含む）

■講義形式：学校形式の講義ではなく、受講生自ら考え答えをみつけるワールドカフェ形式を中心とした講義とします。

■講義会場：JA 中野市本所 第1会議室

受講生の声



「経営とは難しいものではない」
今まざに行っていることが経営。経営塾を通して数字を出せるようになり、自分の位置が分かるようになった。
（38歳男性 果樹栽培）

農業を面白く、楽しい仕事にするには、やはり経営を理解し、行動をしないといけないと思い参加しました。一番良かった点は、他の方の経営や抱えている課題に対して、参加者でディスカッションをし解決への糸口を見いだすことができた事です。
（31歳男性 果樹栽培）



塾長・講師プロフィール



株式会社ビット89
代表取締役
吉田健司氏

1975年、早稲田大学卒業後、旭化成㈱入社。主に経営企画部門にて事業戦略の策定等に従事し、経営基盤強化に尽力。在職中に米国イリノイ大学MBA取得。退職後、現職ビット89を設立。実践に活かせる楽しい講義をモットーに、多数のセミナー等を開催されています。

★講座カリキュラム

■ 8月23日（木） 16:00～20:00

- 開校式
- コミュニケーションマネジメント
- 経営マネジメント①

講義・演習「経営理念・事業計画」

■ 9月20日（木） 16:00～20:00

- 経営マネジメント②

講義・演習「マーケティング+戦略」

■ 10月18日（木） 16:00～20:00

- 経営マネジメント③

講義・演習「会計・経営分析+採算性」

■ 11月22日（木） 15:00～19:00

- 経営マネジメント④

講義・演習「生物工学・物流管理」

■ 12月13日（木） 15:00～19:00

- 経営マネジメント⑤

講義・演習「人的資源・組織力」

■ 1月（実施日時未定）

- 先進経営体視察

■ 2月21日（木） 13:00～17:00【公開】

- 経営マネジメント⑥ プレゼンテーション
- 修了式

※講義内容・日程については変更となる場合があります。

◎申込方法

募集期間最終日までにメールアドレス：nosei@city.nakano.nagano.jpへ下記項目を記載の上、ご送信ください。

- ①氏名（ふりがな）
- ②年齢
- ③法人名、及び役職
- ④住所
- ⑤電話番号（自宅及び携帯）
- ⑥FAX番号

◎お問い合わせ先

中野市経済部農政課農政係 〒383-8614中野市三好町一丁目3番19号
TEL:0269-22-2111（内線250） FAX:0269-22-5924

昨年は多くの方が参加し、
交流を重ねながら
学習していただきました



介護予防講習会

6月20日、日野事業所にて介護予防講習会が行われました。この講習会は組合員を対象に実施している健康教室の一貫として昨年からの開催しています。介護予防とは、「介護にならないように、自分で身体を健康づくりをおこなう」もので、日野事業所の1階にある「介護予防センターゆうゆ」から理学療法士の宮尾敏明さんを講師に迎え講習会をおこないました。

講師の話聞いた後、参加者らは「介護予防センターゆうゆ」へ移動し、施設の見学と体に無理なく筋力をつけることができるマシンの使い方を教わりました。実際にマシンを体験してみると、負荷の調整も出来る為、無理はしていないけれど「少しキツイな」と感じられる運動ができました。「介護予防センターゆうゆ」ではこのマシンを利用した一般向けの運動教室もおこなっています。興味のある方はお問い合わせ下さい。



マシンを利用した運動を体験

年金友の会
ゲートボール大会開催

第38回 J A 中野市年金友の会ゲートボール大会が、6月26日に市営運動場で開催されました。当日は快晴の中、11チーム総勢61人が参加しました。最後は高丘チーム、金井チーム、吉田 A チーム

◎結果は次の通りです。

【優勝】高丘チーム
3勝 得失点差26点
【準優勝】金井チーム
3勝 得失点差21点
【第3位】吉田 A チーム
3勝 得失点差18点



【優勝】高丘チーム



【準優勝】金井チーム



【第3位】吉田Aチーム



ムと共に3勝と勝利数が並び、得失点差により順位を決定するなど、白熱した試合が展開されました。

「どうしてぶどうは黒いの？」
保育園児らがぶどうの袋かけ体験

J A とぶどう部会は7月18日、同部会が所有する品種検討圃場に高丘保育園の年長組園児を招いて「巨峰」「シャインマスカット」の袋かけ体験を行いました。この取り組みは、地元園児にぶどうの袋かけを通して地元の農産業への理解を深めてもらうことを目的に行われています。事前に園児らには使用するぶどうの袋に巨峰などのイラストや、鳥や虫が怖がるものをテーマに絵を描いてもらい、「無事に育つように」との願いを込めました。秋には自分たちが袋をかけたぶどうの収穫を体験する予定です。



袋をかける園児とぶどう部会役員

作業の前には、部会役員らが手で描いたハクビシンやバイ菌などのイラストを掲げ、袋掛けはこれらの被害からぶどうを守るために必要と、わかりやすく説明しました。その後、園児らは J A のぶどう技術員から袋かけの方法を教わり、イラストが描かれた袋を片手に、同部会役員らに手伝ってもらいながら初めての袋かけ体験を楽しんでいました。

作業を終えた園児らの「どうしてぶどうは黒いの？」という問いかけに部会役員は「黒いのは『おいしくできたよ』というサインです。鳥に食べられてしまうことで種が遠くに運ばれれば、そこにもぶどうの赤ちゃんが生まれまます。ぶどうも人と同じように家族を増やしたいんですよ」とわかりやすく回答。園児からは驚きの声が上がりました。その後、園児らは秋の収穫を楽しみにしながら、部会役員らに見送られて圃場を後にしました。

青年部が「青年の日」で
交流深める

J A 青年部は7月11日、長野県青年部協議会全体親睦会「青年の日」にスポーツを通じて、他 J A の青壮年部員らと交流を深めました。

1泊2日で行われた親睦会は伊那の大芝公園で開催され、マレットゴルフやゴルフで汗を流した後、夜にはバーベキュー大会でさらに親睦を深めました。意気投合した盟

友らはお互いに今後の展望などを語りあい、懇親会はおおいに盛り上がりました。

参加した盟友からは「中野市以外の生産者と交流し、農業についてたくさん意見交換することができた。お互い刺激し合って長野県の農業を盛り上げられれば」という声が聞かれました。



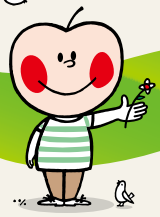
交流を深めた青壮年部の仲間たち

女性部 食農教育「落花生編③」

J A 中野市女性部は、食と農業に興味を持ち知ってもらおうと市内の小学生と食農教育を行っています。「落花生編」の第3回目となった7月12日は、追肥と土寄せを行いました。前回植え付けた苗が成長し、花が咲いている様子も見られ、この花が落花生の花ですと石川部長が指し示すと児童らは黄色の小さな花を見つけ観察していました。その後、土寄せのやり方を技術員から教わった児童は移植ごてや手で落花生の根元に土を寄せ、汗を流しながら口々に「暑い、暑い」と言いながらも一生懸命作業を終えました。次回は10月に収穫をおこないます。



花を見せる女性部長

アップルちゃんから
佳作作品紹介

【花がきれいなハウセンカ】

町田 奏生さん 平野小学校3年



【夏の海】

大野 紗輝さん 中野小学校6年

花火がバーンバン
音をたてる
火花をとばして音をたてる
色あざやかな花火が
真っ暗な空を照らしている
とても大きな音をたてて
おまつりの時間を知らせている
さあこれからおまつりだ
楽しい楽しいおまつりだ

【夏休みの花火】

小山 紗生さん 倭小学校4年

酢で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道

夏こそ毎日の料理に「酢」を

暑いときはビタミンB₁やB₂、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養をとることが大切です。

そこで活躍するのが酢！蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはずです。



イラスト 信吉

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

「酢」の健康効果はさまざま

効果1 食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

効果2 たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

効果3 血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

効果4 カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させま

効果5 血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

効果6 腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気

を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用方法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

効果7 内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

私の食育日記

野菜で彩り豊かなお弁当作り

4月から息子が幼稚園に入園しました。幼稚園とともに始まったのがお弁当作りです。親と離れて1人で食事をするのも初めて。できるだけ食べやすく、喜んでくれる物をと、毎朝頭を悩ませています。見た目のおいしさのために大切にしているのがカラフルな野菜たちです。

まず、カボチャ、ニンジン、トマトなどの黄色や赤色は、カロテノイドと呼ばれる色素です。このカロテノイドは酸にもアルカリにも影響されにくく、熱にも強いので、調理をしてもきれいな色が保たれます。カロテノイドのうちニンジンやカボチャに含まれるカロテンは体内でビタミンAになるので栄養成分としても重要な物です。カロテノイドは油によく溶けるので、油を用いて調理した方が体内で吸収されやすくなります。

ナスやシソの赤紫色はアントシアニンと呼ばれる色素です。このアントシアニンはpHにより変化し、酸性では赤色、アルカリ性では青くなります。このアントシアニンは金属イオンと結合して安定するため、ナスの漬物や黒豆を煮るときは、古いくぎやミョウバンを加えるときれいな色が保たれます。アントシアニンは水溶性のため、ナスの煮物を作るときは油で揚げたから煮ると、色が落ちるのを防ぐことができます。

ハウレンソウやインゲンの緑はクロロフィルと呼ばれる色素です。クロロフィルは長時間加熱したり、酸性になると褐色に変化してしまいます。そこでハウレンソウなどは沸騰水中にふたをせずに入れて、できるだけ短時間でゆで、その後すぐに冷水にさらすか手早く冷ますときれいな色に仕上がります。

このように、野菜本来の彩りを損なわないように調理するだけで、見た目のおいしさが向上します。お弁当作りの際は本来の美しい色を生かして、キャラ弁、デコ弁でなくても、かわいいお弁当を目指したいと思います。



タレント・食育インストラクター おかむら ますみ 岡村 麻純

1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。公式ブログ：<http://ameblo.jp/masumiokamura/>

夏バテ対策 簡単レシピ

夏バテ対策や健康増進には、1日に最低大さじ1杯分(15ml)の酢を取りたいもの。ただし、そのまま飲むでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に分けるのがいいでしょう。例えばこんなお手軽レシピはいかが？

朝のお酢ドリンクと夕食の甘酢漬け、納豆だけでも十分な量の酢が取れます。使う酢は米酢、黒酢、リンゴ酢などお好みで使い分けて、ぜひお試しを！



酢 150 ml、砂糖 70 g、塩 小さじ2を混ぜ、スティック状に切った野菜を漬ける。



酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120 mlをよく混ぜる。



納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆プラス酢

翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にシウワガ、ハーブなどを加えてもいい。

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



応募の締め切りは8月20日(月)

左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

正解者の中から抽選で5名様に粗品をプレゼントいたします。Eメール、FAXでの応募も受け付けています。(裏表紙参照)

●7月号の答え

- 2 … 風鈴の向きが違
- 5 … スイカがかけられている
- 8 … そうめんの量が違
- 9 … 急須の形が違
- 11 … つゆが少ない

●当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

- ① こたえ
- ② 住所
- ③ 氏名・年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ 広報誌やJAへのご意見・ご要望
- ⑥ 良かったコーナーを2つ

62 383-8588
中野市三好町 一ノ八
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

キッチン防災術

ニンジンの補水液

食文化・料理研究家 坂本佳奈

生水を飲んではいけな、そんなことをお年寄りに言われたことはないでしょうか。

日本では一般に水道水がそのまま飲めます。おいしい、おいしくないという味の程度の差はあっても、水道から出てくる水は安全で、煮沸も必要ありませんが、災害が起こると水道が使えなくなることがあります。水道から水が出たとしても、そのまま飲んでも良いかどうかは分かりません。水道管に破損があって、土や細菌などが混じっている可能性があるからです。配給の水も、許可がない限り飲まない方が良いでしょう。配給されて時間のたった水も飲んではいけません。汚い水を飲んでおなかを壊すと、下痢で脱水症状を起こし、脱水症状が重いと、病院で点滴をしてもらうしか治療する方法がありません。災害時は病院が機能しているとは限りませんし、交通手段がなく行けないかもしれません。

災害時に飲料用の水が手に入ったら、まず煮沸します。飲む直前に沸かすのが一番安全です。冷めた湯もいつ沸かしたか分からないときは飲みません。麦茶はその昔、安全な水だと分かるように香ばしくいった麦を入れたとか。おいしいこともあります。水が安全ではなかった時代の名残りのなのだとか。

さて軽い脱水症状を感じたら、塩分と糖分の入った経口補水液を飲むといいといわれます。市販の水でもいいですし、ニンジンで作るのもお勧めです。ニンジンは皮をむき、薄くスライスし、6カップ(1200ml)の水、小さじ2分の1の塩(3g)を入れて指でつぶせるぐらい軟らかくなるまで1~2時間煮ます。補水液としては、その上澄みを飲みます。よく煮たニンジンは甘く青臭みもないので、そのままミキサーにかけ、ポタージュにしてもおいしいです。水溶きの米粉や片栗粉でとろみをつけ、バターを入れるとより風味が豊かです。



健康百科

お年寄りの転倒予防

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

年を取ると、下肢も弱り、膝の力も弱くなってくるので、歩いているとき転びやすくなります。お年寄りの日常生活で最も注意しなければならないのは、この転倒です。転倒すると太ももの付け根の骨折を起こすことが多いからです。

しかし、転倒を心配するあまり外出を控えていると、ますます足腰が弱ってしまいます。利用できる物を上手に利用して、積極的に外出し生活を楽しむようにしましょう。まず足腰が衰えて外出に不安を感じる場合は、「つえ」や「シルバーカー」の使用がおすすめです。つえがあると、体のバランスを取りやすく、歩きやすくなります。また車輪や取っ手の付いたシルバーカーを使うと体が支えられ、歩きやすくなります。

外出するときは、手に提げるバッグではなく、リュックなど両手が自由になる物を使い、両手を空けておいた方が安全です。

靴の選び方も大切です。まず軽くて安定性があること、足のサイズや形に合っていることです。また浅い靴よりもやや深めで、足全体を包み込む靴の方が、安定性があります。靴底は平らに近く、かかとが低いこと、滑り止め加工が施されている靴を選びます。

歩き方も大切です。お年寄りは爪先が上がらず、すり足で小さい歩幅で歩きますが、すり足で歩くと、ちょっとした段差につまずきやすくなり、転びやすくなります。ある程度歩幅を取って、爪先を上げて歩く練習をしてください。



俳句・短歌募集中

みなさまの作品をご応募ください

一人3句・3首以内、住所・氏名・電話番号・ペンネーム(記入のない場合は氏名にて掲載します。を明記のうえ、応募先へ郵送もしくはFAXしてください。毎月選者による厳選の上、掲載させていただきます。掲載された方には粗品をプレゼント！

【応募先】
〒383-8588
中野市三好町1-2-8
JA中野市 広報誌
「花むすび」
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】毎月15日

俳句 松井義典 選

夕暮の もう一仕事 合歡の花
ふる里の 野山香りて 露をむく
晩鐘の 遠くにありて 蛙鳴く
目に痛む 午睡ののちの 日照草
甲子園 百回返の サルビアお
立秋や 牧場に広がる 牛の声
恐ろしや 放置畑の 夏の草

芋川 菊水
里山 くるみ
大塚 茂子
吉原 路子
青木 芳子
山口 耕一
松井 義典

短歌 武田良文 選

階段を 上がる友等に 遅れどと 混み合ふ 駅の手すりに頼る
直売の 残る野菜を 入り口に 寄せて客待つ 終ふまじかを
妙高山の 山菜豊かな 湯の宿に 客を迎へて 岩燕飛ぶ
収穫の 間近となりし 玉葱の 太りて 畝に 転ぶが如し
行く先を 告げず「母の日」を 祝ひ呉れる 子らに甘える 婆の二人は
見渡せば 根付きて色増す 早苗田の そよそよ揺れて 夏の近づく
花の散り ポンポン思はず ネギ坊主 黒き小粒の 種をこぼしぬ
代掻きの 始まりし 堰の 水の満ち 滾つ流れの 音の響けり
夕餉すませ 出で立つ庭の 雨の止み 澄みたる月の 前山の上
新芽萌え 風爽やかな ゴルフ場 まなかひに 黒姫 飯綱聳ゆ
幾枚も 撮りためし中の 一枚を プリントして見る 今年の桜
バラ祭り 野外ステージの 合唱団 歌ふ声 和して 公園に響く
年更けて 己が好みに 客選ぶ 女の素振り に ひと日 苛立つ

吉田 幸
豊田 知子
高野 園子
小林 民恵
小林 かつ子
豊田 富子
山岸 昌夫
頓所 てる子
武田 良文

今月の1台

SUZUKI

ジムニーの
基本構造

BASIC STRUCTURE

Jimny

■新開発ラダーフレーム



頑丈な梯子型のフレームにサスペンションなどを取り付け、その上に車体を載せる、本格4WDの伝統を受け継ぐラダーフレーム構造を採用しています。一般的なSUVが採用している乗用車と同じモノコック構造とは一線を画す構造です。新開発したラダーフレームには、X(エックス)メンバーを採用するとともに、前後にクロスメンバーを追加し、ねじり剛性を従来の約1.5倍に高めました。また、車体とラダーフレームをつなぐボディーマウントゴムを新設計。上下方向に柔らかくすることで乗り心地を良くし、水平方向に硬くすることで操縦安定性を高めているのも進化の一つです。

40年以上継承してきた
ジムニーの基本構造を
磨き上げる。

価格(税込)
145.8万円~



お問い合わせ:ジェイエー・アップル(株)工機センター ☎22-4531

必ず見つかるあなたの1台！
ジェイエイ・アップル正機センター

夏の大展示会

8月24日(金)・25日(土)の2日間開催！

24日：午前9時～午後5時、
25日：午前9時～午後4時半

話題の新車・中古車も！
最新の農業機械も！

お客様感謝イベントも同時開催！

- 休憩コーナー
 - 各種冷たいお飲み物
 - わたあめ
 - ポップコーン
 - お菓子
- 大きな風船キャラクターハウスで遊ぼう！
開催時間内遊び放題！（※保護者同伴でお楽しみ下さい）
- ご来場のお客様全員にチャンス！
アンケートをお答え頂いた方全員に 農機具・自動車 共通エンジンオイル交換半額券をプレゼント

さらに「くじ引き抽選会」にチャレンジ！

ドーンと多数展示販売！

年金無料相談会

8月は休日年金相談会が
開催されます

【開催日】8月19日(日)・8月21日(火)
【開催時間】午前10時～午後3時まで
【会場】JA中野市
暮らしのマネープラザ絆
tel:23-2285
長野県中野市大字吉田
902-1

お越しの際は、認印と「ねんきん定期便」などの年金に関する書類をお持ちください。皆様のご来場をお待ちしています。

平成30年6月21日(木)8月31日(金) 7月の理事会(主な内容)

報告事項

- (1) 各専門委員会等の報告
- (2) 内部監査報告
- (3) 理事に対する貸出実行の報告について
- (4) 理事候補者資格要件実践的能力者の選出要件例について
- (5) ジェイエイ・アップル(株)6月末実績報告について
- (6) その他

協議事項

- (1) 6月末実績検討について
- (2) 監事監査事後処理報告について
- (3) 業務報告書の訂正について
- (4) 経営リスク管理規程の一部改正について
- (5) コンプライアンスマニュアルの変更について
- (6) 大口貸出の承認について
- (7) 大口貸出並びに理事に対する貸出の承認について
- (8) 固定資産の取得について(体型入出金機)
- (9) 固定資産の取得について(種菌受注事務管理システム一式)
- (10) 固定資産の取得について(きのこ使用済み培地置場壁面改修工事)
- (11) 地区懇談会の日程及び経費について
- (12) 出資口数の減少について
- (13) その他

① 利用配当の配分について

平成30年6月28日から西日本を中心に北海道や中部地方など広い範囲で、過去に経験のない記録的な豪雨が発生しました。気象庁はこの豪雨を「平成30年7月豪雨」と命名し、その被害は28都道府県にもおよび、死者・行方不明者は13府県で220名を超え、豪雨災害では平成最悪の事態となつてしまいました。被災された皆様には、心よりお見舞いを申し上げますとともに、1日も早い復旧・復興と生活の再建をお祈りしたいと思います。

今回気象庁は、豪雨による警戒を早期に呼び掛けるため、「重大な災害が発生する恐れがある」「大雨特別警戒」を今後発表する可能性がある」と伝えました。被災住民はこの情報で、危険を知らせる「特別警戒」の可能性を事前に知らせるほど「緊迫した状況」だと感じ取った人と、可能性だから「今はまだ大丈夫」だと感じ取った人では、自治体から避難勧告や避難指示が発令された時点での避難行動に、差が生じてしまったのではないかと分析する専門家がいました。情報とは正確性は当たり前のことながら①発信するタイミング②伝達方法③内容の明瞭性が重要であると再確認しました。今後JAから皆様へ文書等を通じての情報提供や情報を共有する場合に、はてさて限り分り易くお伝えし、必要により補足説明を交えて、誤解を招かない伝達に努めて参ります。1ヵ月間にも及んだサッカーのW杯は、フランスが20年ぶり2度目

常勤役員のメッセージ

常務理事

金融事業本部長

清水

稔

の優勝で幕を閉じました。日本代表はアジア勢で唯一決勝トーナメントに進め、格上ベルギーに2点を先取するも終盤で逆転され惜しくも敗戦。

しかしながら、日本代表の戦いぶりと、日本人サポーターによる「日本人らしさ」に世界が称賛したとの嬉しい報道が相次ぎ、日本人として誇らしく思いました。世界が認めた「日本人らしさ(特徴)」とは、日本代表が組織力(団結力)を持って、格上チームと互角以上に渡り合ったこと。また、サポーターは負け試合でもスタンドのゴミ拾いを変え、行なったことの秩序と思いが世界に衝撃を与えました。要するに「日本人らしさ」とは、集団行動を得意とし、人に対する思いやりを兼ね備え、秩序を重んじることと理解されているようです。災害時でもお互いの思いやりや助け合いを忘れず、秩序が保たれているのが日本人最大の象徴なのです。

農協もまた、農協改革、自己改革において「農協らしさ」を存分に発揮し、農業所得の増大と組合員が主役のJAづくりに向け、取り組みを加速しなければなりません。JA中野市がJA中野市であり続けるため、組合員の皆様に認められる農協らしい創造的な事業の具体化を図るため、現在、後期長期構想の仕上げと次期長期構想・3ヵ年計画の樹立に取り組みしております。組合員の皆様には引き続き、ご支援ご協力を宜しくお願い申し上げます。

この夏の仕出し特集
お盆のおもてなしにも最適

おすすめの一品
牛フィレやわらかローストビーフ

おすすめの一品
大ぶりエビチリ

特選オードブル和・洋 (3人前) 29×29cm
3,000円(税別) (税込 3,240円)

特選中華オードブル (3人前) 29×29cm
3,000円(税別) (税込 3,240円)

中トロ・鯛白醤油焼
ローストビーフ巻き等

特選寿司 35×35cm
5,000円(税別) (税込 5,400円)

特選刺身盛り合せ 35×35cm
5,000円(税別) (税込 5,400円)

新メニュー
野菜たっぷり

生春巻き&蒸鶏サラダ (スイートチリソース付) 29×29cm
2,000円(税別) (税込 2,160円)

新メニュー
お子様も大喜び

ピザ&フライドチキンセット 29×29cm
1,500円(税別) (税込 1,620円)

新メニュー
夏野菜ふんだんに

シーフードバジル炒め 30×22cm
1,500円(税別) (税込 1,620円)

厚揚げカレー風味
砂肝
豚タン炭火焼き

夏のオードブル (5人前) 35×35cm
3,000円(税別) (税込 3,240円)

おつまみ5種盛り 28×28cm
1,500円(税別) (税込 1,620円)

夏のお一人様用パック 26×20cm
1,000円(税別) (税込 1,080円)

その他 各種仕出し料理を取り揃えております

●ご予約・問い合わせは
アップルシティ なかの TEL 0269-26-1122(代) FAX23-0120
中野市大字吉田519
URL <http://www.applecity.co.jp/> E-mail info@applecity.co.jp

配達時間 AM9:00～PM6:00まで
お受取り アップルシティ-なかの 総合窓口 AM9:00～PM8:00まで

中野市内・山ノ内町(町部) 無料配達承ります (合計2,000円以上から)

・その他、各種料理・オードブルなども豊富に取り揃えております
ご希望の金額・量及び料理がございましたらお気軽にお問い合わせください
ご予約は3日前までにお願いします



朝ご飯の献立 さっぱりオクラの冷やしそば

茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」の
オーナーシェフ・永井智一なが い ともかずさんに、
元気が湧いてくる朝ご飯を教えてください。



さっぱりオクラの冷やしそば

【材 料】(1人分)

- 中華麺……………1玉
- オクラ……………6本
- 大葉……………5枚
- ミョウガ……………1個
- ミニトマト……………1個
- 生ワカメ……………適宜
- おろしショウガ……………適宜
- 削り節……………適宜
- スダチ……………1/2個

〈つ ゆ〉

- かつおだし……………1/2カップ
- 米酢……………1/2カップ
- しょうゆ……………1/4カップ
- みりん……………1/4カップ
- 砂糖……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1
- すりごま……………小さじ1

【作り方】

- ① つゆの材料を全て鍋に入れ沸かし、冷たくしておく。
- ② オクラは塩ずりしてゆでて冷水に落とし、半分に切って種を取り除き、包丁でたたき、削り節である。1～2本をトッピング用にとっておく。
- ③ 中華麺をゆでて、冷水で締めておく。
- ④ 器に③を盛り付け、千切りにした大葉、ミョウガ、おろしショウガ、生ワカメ、ミニトマト、スダチ、②を飾り、①を回し掛けて出来上がり。



飾りに取っておいいたオクラに
タコの刺し身など(材料外)を添えます

みなさまからのオリジナルレシピを募集しています。
食材は旬の地元農産物であれば何でもOK! 編集部までご連絡ください。お待ちしております。



携帯電話からも
レシピを紹介しています。
こちらからどうぞ。